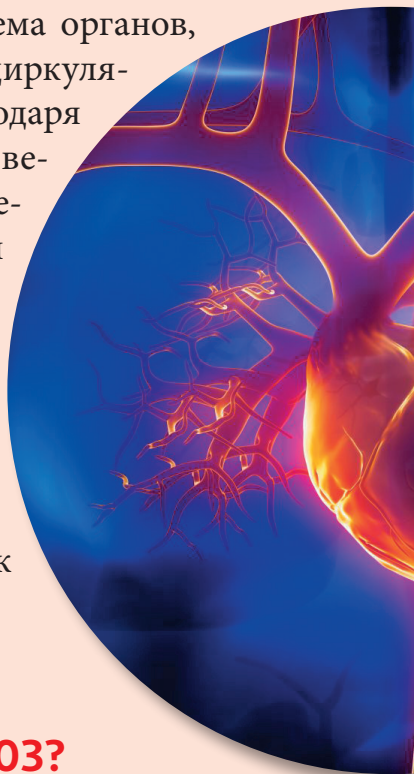


АТЕРОСКЛЕРОЗ – БОЛЕЗНЬ НОМЕР ОДИН



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Сердечно-сосудистая система – система органов, которая обеспечивает непрерывную циркуляцию крови в организме человека, благодаря чему кислород, а также питательные вещества, вода, соли, витамины, микроэлементы и гормоны поступают к органам и тканям организма, а углекислый газ и другие продукты жизнедеятельности выводятся из него. Нормальный кровоток в сосудах непрерывно обеспечивает работу всех органов и систем организма. При нарушениях кровотока и образовании атеросклеротических бляшек развиваются серьезные заболевания.



ЧТО ТАКОЕ АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Атеросклероз – общий термин для описания группы болезней, при которых стенка артерий становится более толстой, менее эластичной, во внутреннем слое клеток сосудистой стенки возникают микротрещины и развиваются воспалительные процессы. Атеросклероз – болезнь абсолютно бессимптомная. Клинические симптомы проявляются на более поздних этапах развития атеросклероза, сердца, почек и других органов. Профилактика этого недуга должна начинаться еще в молодом возрасте.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА?



- курение;
- артериальная гипертензия;
- нервное перенапряжение, стрессы;
- сахарный диабет;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- наследственная предрасположенность к развитию атеросклероза;
- неправильное питание и переедание, особенно животных жиров, ведущее к избыточной массе тела;
- малоподвижный образ жизни;
- наследственные нарушения деятельности некоторых эндокринных желез;
- постменопауза.

Под воздействием одного из вышеперечисленных факторов, возникают повреждения стенок сосудов, на которые оседают различные клетки крови, связываясь с холестерином. Так образуются атеросклеротические бляшки, уменьшающие просвет сосудов.



ЧЕМ ОПАСЕН АТЕРОСКЛЕРОЗ?

Бляшка вызывает нарушение кровотока по сосудам, из-за чего возникает недостаточность кровоснабжения в клетках и тканях, которая, в свою очередь, вызывает необратимые изменения в них. Сосуды становятся ломкими и проницаемыми. Бляшки могут отрываться и закрывать просвет более мелких сосудов, в связи с чем возникает кислородное голодание в соответствующем органе и необратимые некротические изменения с развитием инфаркта в пораженном органе.

ОБЩИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА

В зависимости от локализации бляшек происходит:

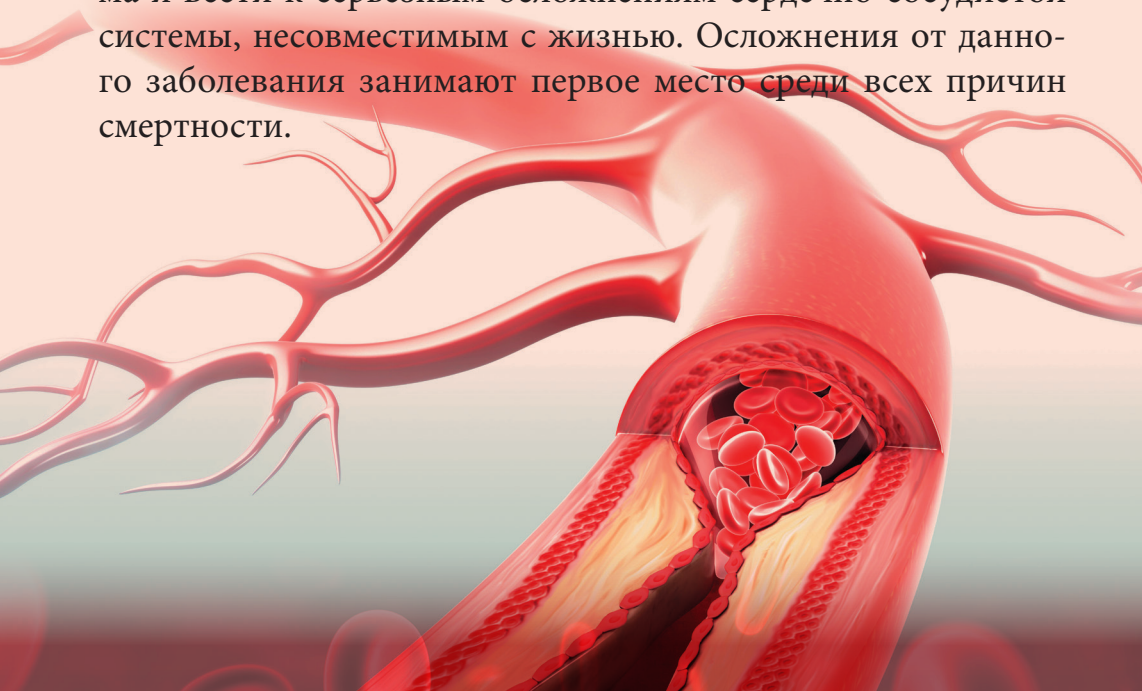
- снижение памяти;
- быстрая утомляемость;
- снижение работоспособности;
- снижение внимательности;
- обморочные состояния;
- головные боли;
- головокружение;
- шум в ушах, снижение слуха;
- снижение зрения;
- дискомфорт в области сердца, боли за грудиной;
- нехватка воздуха, одышка, особенно при физических нагрузках;
- сердцебиение;
- боли в икроножных мышцах ног при ходьбе;
- отек стоп и голеней;
- перемежающаяся хромота;
- зябкость и похолодание конечностей;
- трофические изменения в нижних конечностях.



Закрытие просвета сосудов мозга атеросклеротическими бляшками ведет к развитию ишемического инсульта. Ломкие сосуды, пораженные атеросклеротическими изменениями даже при небольших подъемах давления крови могут привести к геморрагическому инсульту. Инсульты проявляются параличами, или порезами рук, ног, лица с нарушением двигательных центров. При полном закрытии просвета коронарных сосудов сердца развивается инфаркт миокарда.

С развитием атеросклероза периферических сосудов и снижением местного кровоснабжения развиваются трофические язвы. Полный тромбоз этих сосудов приводит к необратимым изменениям – некрозу и гангрене, которые могут привести к ампутации конечности.

Патологические изменения вследствие атеросклероза сосудов могут происходить в любом органе нашего организма и вести к серьезным осложнениям сердечно-сосудистой системы, несовместимым с жизнью. Осложнения от данного заболевания занимают первое место среди всех причин смертности.





КАК БОРОТЬСЯ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ

Бросить курить. Доказано, что осложнения сердечно-сосудистых заболеваний среди курильщиков развиваются в 4 раза больше, чем у не курящих лиц.

Диета и снижение веса. Для уменьшения уровня холестерина нужно снизить потребление животных жиров, яиц, жирных молочных продуктов и увеличить в рационе овощи, фрукты, витамины.

Измерять артериальное давление. Раннее выявление артериальной гипертензии, путем профилактических измерений давления в домашних условиях, либо в кабинете доврачебного приема. При выявлении начальных повышений артериального давления крови обратиться к врачу для обследования, лечения, диспансерного наблюдения.

Увеличить двигательную активность. Не зря мудрецы говорили: «Движение – это жизнь!»; утренняя гимнастика, ходьба, прогулки на лыжах, бег, плавание, т.е. ведение активного образа жизни. Помните, что нельзя сразу давать большую нагрузку организму, ее необходимо увеличивать постепенно, чтобы самочувствие было комфортным.



ЧИСТЫЕ СОСУДЫ И НИКАКИХ ТРОМБОВ!

С целью профилактики и лечения сердечно-сосудистых осложнений, уносящих жизни и делающих инвалидами миллионы людей, используют 4 основных группы препаратов для лечения и профилактики атеросклероза и его осложнений. Выбор препаратов, их комбинаций и дозировок должен проводить врач, при этом необходимо учитывать наличие у пациента сопутствующих заболеваний и факторов риска.

1. Группа статинов
2. Гипотензивные препараты
3. Гиполипидные препараты
4. Антитромботическая терапия

Не надо забывать, что лечение будет максимально эффективным только при условии соблюдения рекомендаций врача, организации здорового питания и правильного образа жизни. Каждому пациенту, страдающему этим заболеванием, необходимо систематически наблюдаться у лечащего врача и проходить диспансерное наблюдение не реже 3–4 раз в год.

ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (кардиолог, невролог, терапевт);
- Диагностика (анализ крови, ЭКГ, УЗИ сердца, суточное мониторирование ЭКГ и АД, нагрузочные тесты, комплексная диагностика организма на аппарате «Гемодин», «Кардиовизор»);
- Уникальная минеральная вода «Мацеста» (нормализует давление, разгружает сердце, улучшает кровоснабжение органов и тканей);
- Целебная илово-сульфидная грязь озера Тамбукан (уменьшает болевой синдром, улучшает кровоток, уменьшает риск атеросклероза);
- Здоровое и сбалансированное питание;
- Рекомендации как управлять стрессом и не бояться болезней;
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале и в бассейне).

**Более подробную информацию о предоставляемых санаториями услугах Вы можете узнать по бесплатному номеру круглосуточной службы поддержки “РЖД - ЗДОРОВЬЕ”
8 (800) 555 2 777**

ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий
«Октябрьский»

354053,
Краснодарский край,
г. Сочи,
ул. Плеханова, 34 Б

+7 (862) 225-71-62
+7 (495) 215-09-91



Санаторий
«Черноморье»

354000,
Краснодарский край,
г. Сочи,
ул. Орджоникидзе, 27

+7 (988) 235-84-00
+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Мыс Видный»

354037, Краснодарский край,
г.Сочи, ул. Новороссийское шоссе, 1

+7 (800) 77-50-100

+7 (862) 260-94-48



Санаторий «Янтарь»

238560, Калининградская обл.,
г. Светлогорск, ул. Ленина, 50

+7 (4012) 508-676

+7 (911) 460-86-76



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Кисловодск

357700, Ставропольский край,
г. Кисловодск, ул. Урицкого, 1

+7 (988) 236-84-00

+7 (495) 797-05-84



Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

Благотворительный фонд «Почет»:

+7 (499) 262 0 262

для звонков из регионов:

8 (800) 775 22 42

Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения

ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:

8 (800) 234 34 34, rzd-medicine.ru

Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:

8 (800) 555 2 777